

ХАРАКТЕРИСТИКА КАПОЭЙРЫ – КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

П.А. Шкарупило, Ю.Ю. Борисова

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

Введение. На сегодняшний день в Украине наблюдается появление большого количества новых направлений в оздоровительном движении: различные виды фитнеса, оздоровительные программы с применением средств различных видов спорта, в том числе и боевых искусств. Капоэйра (порт. Capoeira, более точная транслитерация с португальского — капуэйра) — бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек и в некоторых направлениях обилием акробатики [5].

Достоверные сведения о капоэйре начинаются с XVIII века, но фактически она зародилась несколько ранее. Согласно общепринятой версии, капоэйра возникла в Южной Америке благодаря

чернокожим рабам, которых португальцы привозили из других колоний — Анголы, Мозамбика, Гвинеи, Конго. Вследствие жестокого обращения бразильских рабовладельцев часть рабов бежала в сельву, где африканская религия и культура встретила с индейской. По разным сведениям, капоэйра ведёт своё происхождение от <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%8D%D0%B9%D1%80%D0%B0> - cite_note-book-rusaki-3:

1) субкультуры африканского национального танца, т.е. без боевого аспекта, который появился уже позднее, на территории Бразилии [4].

2) африканского ритуального боевого танца «нголо» («n'golo»), являвшегося неотъемлемым атрибутом обряда инициации в южных районах Анголы, и изображавшего танец зебр — молодые воины вступали в ритуальный бой друг с другом [7].

Споры относительно этимологии слова «капоэйра» не прекращаются до сих пор. Самые распространенные версии:

1) слово «сароейра» происходит из языковой группы тупи-гуарани, к которой принадлежит язык индейцев тупи и означает «поле, заросшее кустарником, которое расчищалось выжиганием либо вырубкой»;

2) порт. «сароейра» — клетка для кур, а также место, где кормят кур;

3) «сароейра» — искаженное звучание слов *kipula/kipura* из языка киконго (по версии исследователя народа баконго, учёного Фу-Киау Бунсеки (К. Kia Bunseki Fu-Kiau)). По его информации, «...*pula/pura* означает «перепархивать с места на место», а также «бить, драться». Оба слова употребляются для описания движений петуха во время петушиных боев...» [9].

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%8D%D0%B9%D1%80%D0%B0> - cite_note-6

Как боевое искусство, капоэйра полна различных ударов руками, ногами, головой. В капоэйре присутствуют бросковые элементы, контратакующие действия, перемещения, уклоны. Красоту капоэйре добавляют акробатические элементы и силовые стойки. Современная капоэйра, в отличие от её ранних форм, редко используется в боевых целях. Обычная практика — это бесконтактный бой, хотя существуют чемпионаты мира по полноконтактной капоэйре. Капоэйра — форма искусства, в котором традиции определяют порядок проведения встреч, внешний вид участников, музыку и аттестацию капоэйристов [6].

Впервые капоэйра в Украине появилась в середине 90-х годов XX века. Одним из пионеров капоэйры на Украине стал Виталий Кобальчинский, который изучал это искусство по книгам, видеофильмам и материалам из Интернета. Он участвовал в ежегодных зарубежных семинарах по капоэйре *Saroeira Summer Meeting* в Гамбурге. Первый семинар в Украине с бразильским преподавателем капоэйры, тогда еще носившим звание «профэссор» (порт. professor — учитель), а в настоящее время контра-местре Руи из школы *Senzala* состоялся в Киеве в 2000 году [7].

В настоящее время в Украине существует множество групп, как независимых, так и представляющих различные международные школы капоэйры. Самыми известными и многочисленными группами, которые имеют филиалы в нескольких городах Украины, на сегодняшний день являются *Rabo de Arraia*, *Grupo Senzala de Capoeira*, *Grupo Axé Capoeira*, *Expressão Paulista de Capoeira*, *UNICAR*, *Capoeira angola em Kiev (FICA)* и другие. Многие из преподавателей этих групп обучались капоэйре в Бразилии. [7]

Начиная с 2006 года ежегодно в Украине бразильскими преподавателями проводятся несколько семинаров и батизаду, — в Киеве, Сумах, Луганске, Донецке, Краматорске, Днепропетровске, Запорожье и Харькове. Представители капоэйристских групп из Украины также принимают участие в зарубежных семинарах и международных встречах капоэйристов.

В 2006 году Министерством юстиции Украины была официально зарегистрирована Всеукраинская Федерация Капоэйры. Эта некоммерческая организация объединяет любителей капоэйры из разных городов Украины. Главная ее задача — способствовать развитию капоэйры в Украине, содействовать повышению уровня квалификации тренеров и занимающихся, содействовать в проведении семинаров, батизаду, соревнований на Украине, а также участию отечественных капоэйристов в зарубежных семинарах и международных встречах. Одной из важнейших целей Федерации является признание капоэйры как официального вида спорта в Украине [8].

В последние 12 лет капоэйра довольно успешно распространена в Украине. К тому же в нашей стране существует аналог этого бразильского танца-битвы - украинский боевой гопак. [7]

Цель работы: изучить основные группы базовых элементов капоэйры.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет сайтов, видео записей фестивалей и семинаров по капоэйре, интервьюирование тренеров и занимающихся.

Результаты исследования. Несмотря на то, что в Украине капоэйра широко распространена, систематизированной программы по проведению занятий по капоэйре пока нет. Поэтому для составления программы учебно-тренировочных занятий нам необходимо провести анализ технических действий в капоэйре.

Классификация основных технических элементов в капоэйре насчитывает несколько групп: удары, уклады и защита, перемещения, акробатика и флорея (табл. 1). В капоэйре используется множество положений, стоек и перемещений вниз головой, особенностью которых является принцип «чем ближе к земле, тем более защищен». [9]

Таблица 1

Систематизация технических приемов капоэйры

Название элемента	Перевод на русский язык	Подводящие упражнения
Удары		
Armada	<i>армада</i> - "толпа" круговой удар ногой с разворотом корпуса. Наносится в верхнюю часть тела внешней стороной стопы.	Махи, повороты туловища, выпады
Bênção	<i>бенсу</i> - "благословение" толчковый пинок вперед стопой	Полуприседы, махи, наклоны назад
Cabeçada	<i>кабесада</i> - "удар головой" атакующий удар головой в корпус противника или в голову.	Выпады, наклоны, наклоны головы, полуприседы в широкой стойке ноги врозь
Chapa	<i>шапа</i> - "доска" прямой высокий толчковый удар стопой в голову.	Полуприседы, прыжки с поворотами, махи.
Escorpião	<i>искорпиану</i> - "скорпион" хлесткий удар пяткой из-за спины с опорой на одну ногу и две руки.	Махи в упоре стоя на коленях, махи в упоре лёжа
Gancho	<i>ганчу</i> - "крюк" высокий хлесткий удар в голову пяткой сбоку.	Махи, повороты туловища, наклоны
Joelhada	<i>жуэляда</i> - "удар коленом" часто используется в качестве контратаки против кабесады.	Полуприседы, махи, наклоны
Martelo	<i>мартелу</i> - "молот" прямой высокий удар голеностопом в голову сбоку.	Махи, выпады
Meia-lua de compasso	<i>миа луа ди компасу</i> - "полумесяц циркулем" круговой удар в горизонтальной плоскости пяткой с опорой на руки и одну ногу.	Выпады, приседы, махи в упоре стоя
Meia-lua de frente	<i>миа луа ди френчи</i> - "полумесяц вперед" маховый полукруговой удар ногой во фронтальной плоскости. Удар наносится из primeira baseвнутренней стороной стопы.	Махи, полуприседы
Queixada	<i>кейшада</i> - "челюсть" маховый полукруговой удар внешней стороной стопы во фронтальной плоскости. Удар наносится из уклона назад.	Махи, полуприседы
Rabo de arraia	<i>хабу джи аххайа</i> - "хвост ската" круговой удар в горизонтальной плоскости пяткой с опорой на одну руку и ногу.	Наклоны, махи в упоре стоя
Уклады и защита		
Cocorinha	<i>Кокоринья</i> -опускание на корточки.	Приседы
Escala	<i>искала</i> - "масштаб" защитное действие, при котором игрок опускается назад на согнутую ногу, а другая прямая нога вытянута немного в сторону. Не статичное положение, из которого могут наноситься ответные действия.	Приседы и выпады
Negativa	<i>негачива</i> - "отрицание" положение, сидя на полностью согнутой ноге стоящей на носке и прямой ноге	Приседы и выпады

	выставленной вперед из положения <i>sosoginha</i> . Одна рука опирается на землю рядом с прямой ногой, вторая - закрывает голову.	
Primeira base	<i>примера бази - "первая база"</i> положение в стойке на ногах на ширине плеч присев на полусогнутые ноги, стопы полностью стоят на полу. Спина распрямлена, и корпус чуть наклонен вперед. Руки защищают лицо.	Полуприседы, круглые полуприседы
Перемещения		
Aú aberto	<i>ау аберту - "открытое ау"</i> колесо с прямыми ногами.	Махи, стойки на руках, выпады
Aú batido	<i>ау батиду - "избили в ау"</i> колесо с опорой на одну руку без окончания перемещения. В верхней точке ноги разводятся в шпагате в стороны и возвращаются в исходное положение.	Махи, стойки на руках, выпады
Aú fechado	<i>ау фешаду - "ау закрытое"</i> колесо с согнутыми ногами.	Махи, стойки на руках, выпады
Ginga	<i>джинга</i> характерное только капозйре перемещение. Она позволяет менять позицию во время игры и уходить с линии атаки. Из джинги вырастают все остальные удары. Движение в джинге напоминает маятник. Перемещаясь по трем точкам, капозрист меняет свою позицию, поочередно ставя каждую ногу вперед.	Выпады, разновидности шагов
Акробатика и флорея		
Armada dupla	- (<i>армада дупла - "двойная армада"</i>) высокий прыжковый удар, напоминающий армаду, но делается двумя ногами.	Махи, прыжки, перевороты боком, сальто, «арабское» сальто
Aú sem mão	<i>ау сем мао - "ау без рук"</i> ау без опоры на руки.	Махи, прыжки, перевороты боком, тоже на одной руке и с возвышенности
Folha seca	<i>фолья сека - "сухой лист"</i> прыжок назад с прогибом через голову. Выполняется с пришага махом одной ногой вверх и приземлением на маховую ногу.	Махи, прыжки, перевороты назад, мосты, маховые сальто, фляк.
Macaco	<i>макаку - "обезьяна"</i> перекидывание ног через себя из положения сидя в <i>sosoginha</i> .	Приседы, мосты, махи, стойки на руках, фляки, перевороты назад
Salto mortal	<i>сальто мортал - "смертельный прыжок"</i> прыжковый элемент через голову с прогибом назад.	Прыжки из полуприседа – руки вверх., кувырки назад.

Выводы. Анализируя технические особенности основных двигательных действий присущих капозйре, можно выделить сходные и различные способы исполнения элементов со спортивной акробатикой и гимнастикой. К общим относятся: сальто мортал – сальто назад, макаку – фляк, ау аберту – переворот боком (колесо) и др. Различные: ау фешаду – колесо с согнутыми ногами, многие маховые движения выполняются согнутыми ногами. Исполнение технических приёмов капозйры возможно при условии высокого уровня развития гибкости, силы, координационных способностей и скоростно-силовых качеств.[1,2,3]

Таким образом, капозйра получила большую популярность в физкультурно-оздоровительном движении Украины. При этом нет единого целостного подхода к учебно-тренировочному процессу. Поэтому перспективой дальнейших исследований будет разработка учебной программы по капозйре для спортивных клубов, секций.

Литература:

1. Курысь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. 1-й том , г. Ставрополь. 1994. - 200с.
2. Курысь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. 2-й том , г. Ставрополь. 1994. - 206с.
3. Спортивная акробатика : Учебник для ин-тов физ.культ. – Под ред. В. П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238с., ил.

4. Capoeira N. The Little Capoeira Book / North Atlantic Books // Nestor Capoeira – 2003. – 176 p. ISBN: 1556434405, Размер: 6.5 Мб
5. Decânio M. Talking About Capoeira /Mestre Decânio // Формат: pdf, - Размер: 1.7 Мб – 2006.
Decânio Filho A.A. The heritage of mestre Bimba /A.A. Decânio Filho//
6. Формат: pdf, Размер: 773 Кб – 2008.
7. Боевое искусство –Капоэйра - [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.capoeira-rda.net/index.php/capoeira.html>
8. Всеукраинская Федерация капоэйры. - [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.capoeira.com.ua/?pageId=federation>
9. Что такое капоэйра? - [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://boxing-do.com/kapoeira.html>